

LES MARINADES DE FARIDA

L'été a pointé son nez, les parfums des grillades et autres délices vont faire faire frétiller mes papilles de gourmande, toujours en éveil ! Et si on se grillait une viande marinée ? Le principe de la marinade est simple, il existe néanmoins quelques règles à respecter pour être sacrée « Queen of the marinade » à la prochaine barbecue-party ! MANQUE

MES IT-MARINADES

►la thai-style : 1 petite brick de lait de coco + 1 tige de citronnelle finement ciselée + 3 échalotes + 2 c. à s. de nuoc nam + 1 citron vert (le jus) + 1 c. à c. de cassonade + 2 c. à s. d'huile d'arachide + 1 c. à c. de coriandre en poudre + 1 demi-bouquet de coriandre fraîche (et parfois j'y ajoute 1 c. à s. de beurre de cacahuète) **= idéale sur du poulet, du poisson blanc, des crevettes et des fruits de mer.**

►la oriental-style : 2 gousses d'ail écrasées + 1 bouquet de coriandre + quelques feuilles de menthe + 1 oignon nouveau émincé + 1 jus de citron + 3 c. à s. d'huile d'olive + 1 c. à s. de piment (doux ou fort) en poudre ou d'harissa +1 c. à c. de cumin + 1 c. à c. de raz-el-hanout + sel **= idéale sur les sardines et tous les poissons grillés ou frits (après la marinade, le rouler dans la farine). Je l'aime aussi en condiment, en sauce dans les pâtes ou du riz (j'y ajoute alors de la tomate fraîche râpée).**



« Quand j'en ai trop fait, je la congèle dans des petits sachets congélation ou dans mon bac à glaçon, pour la réutiliser ! »

►la bollywood-style : 1 yahourt bulgare + 2 c. à s. d'épices tandoori + 1 gousse d'ail écrasée + 1 cm de gingembre frais râpé + ½ c. à c. de curcuma + ½ bouquet de coriandre fraîche + 1 jus de citron vert + huile d'arachide + sel **= idéale sur du poulet ou du tofu ferme.**

►la western-style : 2 oignons rouges + 3 gousses d'ail + 2 c. à s. de sirop d'érable + 1 c. à c. de concentré de tomate + 3 c. à s. de ketchup + 2 c. à s. de sauce soja + 1 c. à s. de sauce HP + des herbes de provence + poivre noir (voire avec une lichette de Coca cola) **= idéale sur des côtes de bœuf, du poulet, des légumes (champignons, aubergines, courgettes).**

►la exotic-style : 1 gousse de vanille + feuilles de basilic frais + 1 citron vert + 1 c. à c. de sauce de soja + 1 c. à s. de sirop d'agave (ou 1 c. à s. de sucre de canne) + 8 c. à s. d'huile d'olive + 4 c. de vinaigre balsamique + poivre **= idéale sur des cubes de thon ou noix de Saint-Jacques.**

MARINADE MODE D'EMPLOI

►Le choix du plat = toujours en plastique, en verre, en inox, en acier ou en céramique recouvert d'un film alimentaire. Exit les plats en alu et en cuivre, ils oxideraient les aliments.

Le p'tit truc de Fa : « Perso, j'utilise un sac congélation en plastique pour répartir uniformément la marinade dans le moindre interstice de chair, pour une marinade à cœur ! »*

* Farida

►Mettre la marinade au réfrigérateur pour que l'aliment s'imprègne de tous les parfums présents + mélanger de temps en temps pour répartir la marinade.

►Le temps de marinade = 24 h au moins pour les viandes type gibiers et canard entier / 1 à 2 h pour les autres viandes, les légumes, les fruits, le tofu / une marinade express pour les poissons ½ h maximum.

►Les liquides de base d'une marinade :

• **Jus de fruits** (citron vert, orange, ananas, mangue), ils apportent de la douceur et une petite note fruitée aux poissons et aux viandes blanches. So delicious !

• **Huiles :** Les experts (pas ceux de Manhattan) vous diront qu'il faut utiliser l'huile d'olive pour les viandes rouges et les légumes, et une huile neutre pour les viandes blanches et les poissons. Perso, j'utilise quasiment toujours de l'huile d'olive même pour les marinades de fruits (sauf pour les marinades à base de lait de coco dans laquelle j'utilise une huile d'arachide).

• **Vinaigre ou jus de citron ?** C'est comme vous le sentez. En panne de citron, j'utilise du vinaigre de cidre ou du blanc. Pour certaines préparations, j'aime le balsamique brun (pour le canard, le tofu et les fruits rouges) et pour d'autres le blanc qui ne colore pas les aliments (pour les poissons blancs).

• **Le yahourt** = pour une marinade à l'indienne, il attendrit la viande. Je l'associe au curcuma, au curry, au gingembre, au cumin mais aussi à la moutarde à l'ancienne ou à la menthe et la coriandre fraîches.

• **Et aussi** = du sirop d'agave, du miel, du ketchup, sauce soja, mirin, du sirop d'érable, de l'harissa et du Tabasco, de la sauce Worcestershire et de la sauce HP et même du Coca-Cola*!

** « auquel j'ajoute de la moutarde+ketchup+miel = à tomber sur une viande blanche ou des cubes de tofu ferme. »*

►Mélanger un volume d'huile pour ½ volume de vinaigre ou de citron.

►Le sel = il est indispensable pour faire ressortir tous les parfums de la marinade. Je n'en mets pas quand je choisis de mettre de la sauce de soja déjà très salée.

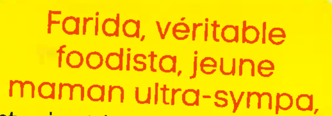
►Les épices/aromates/herbes = TOUTES ! Le laurier, le thym, le raz-el-hanout, les mélanges tandoori et garam massala, le cumin, tous les poivres, le thé, le curry, les mélanges persillades, le piment d'Espelette, la badiane, la vanille, le safran, le paprika pour la couleur, l'estragon, le romarin, la verveine, l'origan, le persil, le basilic, la menthe, la ciboulette, la coriandre, et même des aiguilles de pin (l'arbre) !

« Le parfum des herbes sèches est plus concentré que celui des herbes fraîches, j'en mets donc un peu moins. »

►Les légumes de la marinade = mes chouchous sont l'ail, l'échalote, les oignons rouges, le fenouil en fines lamelles, le gingembre frais râpé, les poivrons coupés en dés pour le goût et la couleur, la tomate fraîche (parfois du concentré de tomate) et le piment.

« Une fois la marinade terminée, je fais poêler ces légumes en accompagnement. »





Farida, véritable foodista, jeune maman ultra-sympa, est animatrice sur Cuisine +, où elle présente *Les coups de food de Farida*. A lire *Les Coups d'food de Farida, Confidences d'une foodista à Paris* aux Éditions du Chêne. Un indispensable pour les cuisinières qualifiées ou débutantes.







Je ne peux pas vous parler de marinades sans parler... d'ANTIPASTI ET TUTTI QUANTI !

Je suis fan des antipastis, les légumes rôtis, et plus particulièrement des légumes marinés des heures dans de l'huile d'olive et de l'ail. C'est parfait pour les ajouter à des pâtes ou sur des tartines. J'y apporte parfois quelques variantes selon l'inspiration et les réserves : du thym, du basilic, des baies roses, de la sauge, du romarin ou du fromage de chèvre !

►Pour des légumes rôtis Couper en gros cubes 2 poivrons de couleurs différentes + 1 aubergine avec la peau + 2 tomates + 2 courgettes + 1 oignon rouge + 4 gousses d'ail en chemise (avec la peau) + thym + romarin + les disposer dans un plat à gratin + les arroser d'huile d'olive, d'une pincée de sel, de poivre et une cuil. à s. de sucre en poudre + enfourner à 200°C pendant 1 h + retourner régulièrement = je les déguste en accompagnement d'une viande/poisson, mélangés avec du boulgour ou du quinoa ou tels quels.

►Pour des poivrons marinés Placer dans un four à 150°C 2 poivrons rouges, 1 jaune et 1 vert entiers, sur une plaque recouverte de papier cuisson + faire cuire au moins 45 mn (vérifier avec la pointe d'un couteau qu'ils restent tendres) + une fois cuits, les enfermer dans un sac en plastique 5 mn, la peau se détache comme par magie de la chair + les éplucher, ôter le pédoncule et les « pépins » + les couper en lamelles et les disposer dans un plat + arroser d'huile d'olive + répartir 2 gousses d'ail pressées sur les poivrons + sel + couvrir d'un film alimentaire et laissez mariner au frais au minimum 2 h, une nuit étant l'idéal = juste avec du pain, des œufs, ou associés avec des cœurs d'artichaut marinés.

PS : se conservent 10 jours au réfrigérateur en les laissant trempés dans l'huile d'olive.

►Pour les tomates confites (un MUST !) Coupez 4 tomates grappe en deux + les disposer dans un plat à gratin accompagnées de gousses d'ail en chemise + arroser d'huile d'olive + saupoudrer d'un voile de sucre + enfourner à 150°C pendant au moins 1 h 30 = pour garnir un plat de pâte ou un riz blanc. ■